



Stir Fry de poulet au miel (pour 4 à 6 personnes)

Ingrédients

- 1 lb. de poitrines de poulets désossés
- 3/4 tasse de jus d'orange
- 1/3 tasse de miel Jardini
- 3 c. à table de sauce soya
- 1 c. à table de fécule de maïs
- 1/4 c. à thé de gingembre moulu
- 2 c. à table d'huile d'olive
- 2 carottes coupé en diagonale
- 2 branches de céleri coupé en diagonale
- 1/2 tasse de noix de cajou ou d'arachides
- Riz cuit en accompagnement

Préparation

1. Couper le poulet en lanières, réserver.
2. Dans un petit plat, mélanger le jus d'orange, le miel, la sauce soya, la fécule de maïs et le gingembre.
3. Faire chauffer 1 c. à table d'huile dans un wok.
4. Ajouter les carottes et le celeri. Cuire ensemble environ 3 minutes.
5. Retirer les légumes et réserver.
6. Ajouter de l'huile dans le wok et y faire revenir le poulet environ 3 minutes.
7. Ajouter les légumes, la sauce et les noix.
8. Continuer la cuisson quelques minutes; la sauce devrait épaissir.
9. Servir sur un riz chaud.